



給食献立予定表

今月のめあて「暑さに負けない食事をしよう」

令和8年度
村上特別支援学校

栄養価は中学部のものを掲載しています。

日	曜	主食	飲み物	おかず・デザート	主 な 材 料			栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
					あかの食品 おもに血や肉になる	きいろの食品 おもに力や熱のもとになる	みずめの食品 おもに体の調子をととのえる	
1	水	ごはん		さばの塩焼き ズッキーニのみそ炒め煮 トマト肉じゃが	さば 鶏肉 みそ 豚肉 青大豆	油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	ズッキーニ エリンギ ビーマン パプリカ 玉ねぎ にんにく トマト 玉ねぎ にんじん しらたき	751 36.8
2	木	ごはん		枝豆コロッケ カレーもやし 春雨と鶏団子のスープ	豚肉 ハム 鶏肉	じゃがいも 砂糖 油 春雨 片栗粉	えだまめ もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ	717 23.7
3	金	ソフト麺		地場産なすとフレッシュトマトのミートソース ゴーヤ入りチキンサラダ メロン	豚肉 大豆 みそ 青大豆 鶏肉 わかめ	小麦粉 油 ハヤシルウ ごまドレッシング 砂糖	なす トマト 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ ゴーヤ キャベツ コーン メロン	768 36.8
6	月	ごはん		カラフル青椒肉絲 三陸産めかぶと切干大根のさっぱり和え 夏野菜と卵のスープ 冷凍ベビーパイン	豚肉 めかぶ かつお節 鶏卵 ベーコン 豆腐	油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	ピーマン パプリカ たけのこ しょうが だいこん きゅうり にんじん もやし トマト 玉ねぎ ゆうがお オクラ パイナップル	705 30.9
7	火	彩り混ぜごはん		笹かまぼこの磯辺揚げ 糸うりの天の川和え そうめん汁 ミニ笹団子	笹かまぼこ 青のり 鶏肉 かまぼこ 寒天	米 ぶどう糖 砂糖 天ぷら粉 油 砂糖 ごま油 ごま そうめん 麩 砂糖 うるち粉 もち粉 でんぷん 小麦粉 麦芽糖 油	野沢菜 しそ 赤かぶ だいこん にんじん なす 糸うり もやし きゅうり パプリカ にんじん しいたけ ねぎ よもぎ 小豆	719 27.9
8	水	ごはん		さわらのカレーマヨ焼き 五色和え ゆうがおのみそ汁	さわら かまぼこ ハム 油揚げ みそ	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油 ごま	パセリ 小松菜 にんじん コーン ゆうがお えのきだけ ねぎ	719 32.4
9	木	ごはん		ピーマンメンチカツ オクラとモロヘイヤのおひたし いかボールスープ	豚肉 かつお節 いか たら	パン粉 小麦粉 ぶどう糖 油 ごま	ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく オクラ モロヘイヤ もやし キャベツ 玉ねぎ えのきだけ にんじん しょうが	726 25.6
10	金	ブルーベリーパン		トマトオムレツ コーンサラダ かぼちゃの米粉クリームスープ	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング 砂糖 油 油 砂糖 でんぷん コーンドレッシング	ブルーベリー トマト コーン キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	787 26.5
13	月	ごはん		バーベキューチキン 海苔酢和え じゃがいもとなすのみそ汁	鶏肉 ツナ 海苔 豆腐 みそ	片栗粉 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも	 もやし ほうれん草 にんじん なす 玉ねぎ えのきだけ	772 30.4
14	火	ごはん		ごま焼き肉 かぼちゃのバター醤油煮 岩船産ほっけのすり身汁	豚肉 ほっけ 豆腐 油揚げ みそ	油 砂糖 ごま じゃがいも バター 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にんにく かぼちゃ しょうが 白菜 ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ	773 39.5
15	水	ごはん		いかのねぎ塩焼き ズッキーニのオイスターソース炒め 夏ののっぺい汁 ももゼリー	いか 豚肉 鶏肉 ちくわ	ごま油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 片栗粉 砂糖 水あめ	ねぎ ズッキーニ ピーマン パプリカ にんにく なす ゆうがお にんじん オクラ こんにゃく もも	718 37.9
16	木	ごはん		酢豚 中華きゅうり にらたまスープ	豚肉 鶏卵 豆腐	じゃがいも 米粉 油 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん しいたけ 玉ねぎ たけのこ ピーマン しょうが きゅうり にら 玉ねぎ ねぎ	707 26.5
17	金	中華麺		もやしたっぷりみそラーメンスープ ふんわり豆腐寄せ 海の幸サラダ	豚肉 みそ 豆腐 魚すり身 ひじき えび いか ひじき	小麦粉 砂糖 片栗粉 油	もやし にんじん ねぎ にら にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	727 40.1
21	火	ごはん		カレイの煮付け みそきんぴら 笹川流れの塩豚汁	カレイ さつま揚げ みそ 豚肉 豆腐	砂糖 油 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	しょうが ごぼう にんじん いんげん れんこん キャベツ にんじん しらたき ねぎ	707 35.7
22	水	ごはん		しょうゆから揚げ ポテトサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	片栗粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん きゅうり コーン レモン汁 なめこ だいこん ねぎ	768 28.0
23	木	ごはん		夏野菜カレー ボイルウインナー 地場産ゆで枝豆 りんごジュース	鶏肉 粉チーズ ウインナー	油 じゃがいも カレールウ	かぼちゃ なす ズッキーニ いんげん 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが えだまめ りんご	809 24.3

※ 7月3日（金） 高等部2年生は、校外学習のため給食がありません。
※ 献立、使用食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

7月 寄宿舍食献立予定表

令和8年度

日・曜		朝食	夕食
1	水	横割りコッペパン フルーツ豆乳クリーム 肉団子 スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉と夏野菜のしょうが炒め 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 無限ピーマン かぼちゃのみそ汁
2	木	ごはん 厚焼きたまご 春雨の炒め物 高野豆腐の煮物 みそ汁	ごはん たらのアクアパッツァ ゆでアスパラガス アーモンドサラダ クリームシチュー メロンゼリー
3	金	ごはん いわしの蒲焼き 切干大根煮 なめたけ和え みそ汁	おうちに帰った時も、食事やおやつに気をつけましょう。 
6	月	 朝ごはんを食べて登校しましょう。	ごはん あじフライ コールスロー いかのカレーマリネ じゃがいもと豚肉の炒め煮 岩船麩のみそ汁
7	火	ごはん ふりかけ チキンナゲット ブロッコリーとツナのサラダ ごまゆかり和え みそ汁	ごはん エッグカレー ミニハンバーグ 野菜サラダ フルーツヨーグルト
8	水	ごはん ハムエッグ ひじきの炒り煮 エリンギとアスパラのソテー トマトスープ 野菜ジュース	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ペンネと夏野菜のトマトソテー きゅうりの昆布和え もずくスープ
9	木	ごはん ちくわのごま煮 玉ねぎの卵とし 即席漬け みそ汁	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜のニンニク炒め もやしと油揚げのごま酢和え ゆうがおのカレー煮
10	金	ごはん きんぴら包み焼き 切り昆布煮 青菜の納豆和え みそ汁	7月10日は、語呂合わせで なっとう(7・10)の日です。 
13	月	 いよいよ今日はひまわり祭！ 	冷やしうどん 天ぷら盛り合わせ 焼豚ときくらげの炒め物 茶碗蒸し おはぎ
14	火	ごはん さばのしょうが煮 五目煮豆 和風ドレッシングサラダ けんちん汁	オムライス マカロニグラタン ひじきのサラダ コーンポタージュ
15	水	山型食パン マーマレード コロケ アスパラとウインナーのソテー ミートボールスープ バナナ	ブリカツ丼 ミニお好み焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 プリン
16	木	ごはん 信田煮 のりおひたし じゃがいものカレーきんぴら みそ汁 ブルーベリージョア	ごはん 白身の焼き魚 添え野菜 ラーメンサラダ 豚汁 冷凍りんご
17	金	ごはん ハンバーグ ピーマンの佃煮 きゅうりとキャベツの塩もみ みそ汁	 水分補給を忘れずに！ 熱中症を予防しましょう。
21	火	夏休みまであと少し。 今週末、暑さに負けずがんばりましょう。 	中華丼 コーンしゅうまい バンサンスー わかめスープ 冷凍パイナップル
22	水	ごはん ふりかけ チーズオムレツ エリンギの炒め物 ベジポテト 豆腐スープ	ごはん 韓国風焼き魚 焼き肉サラダ 切干大根のナムル トック入りキムチスープ フルーツポンチ
23	木	ごはん メンチカツ おかか和え いんげんのアーモンド炒め みそ汁	ごはん チキン南蛮 ガーリックポテト ブロッコリーサラダ 沢煮椀
24	金	ごはん 焼きししゃも メンマの炒め物 磯香和え みそ汁 ヤクルト	夏休みも、1日3食欠かさず食べて、 毎日元気に過ごしてくださいね。 

※献立、使用食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

7月13日(月)は『ひまわり祭』！
この週の夕食は、寄宿舍の子どもたちの希望によるリクエストメニューになっています。